



# iSalud!

A publication of the Multicultural Health Project of the Big Sur Health Center, dedicated to the improvement of health in the community.

Una publicación del Proyecto Multicultural de Salud de Big Sur Health Center, dedicado al mejoramiento de la salud en la comunidad.

The Big Sur Health Center • 46896 Highway One, Big Sur, CA • (831) 667-2580  
 Monday – Friday, 10:00 AM to 1:00 PM & 2:00 PM to 5:00 PM | [www.bigsurhealthcenter.org](http://www.bigsurhealthcenter.org)

Urgent needs after hours?  
 Just call us 24/7!

¿Urgencias después de horas de oficina?  
 ¡Sólo llame nuestro numero de teléfono 24/7!

## From the President

Spring is upon us with renewal and rejuvenation. You can see it in the river and on the burned scarred hills now covered in new growth.


I would like to thank everyone who donated to the Health Center in 2016. We saw a record number of donations by individuals, totaling over \$251,000! That number includes \$79,000 given through the MC Gives campaign at the *Weekly* and is prior to the matching funds that come later. The Health Center thanks you!

We are happy to report that the 2017 Foragers Festival raised over \$40,000 in January. A break in the winter weather brought us a gorgeous weekend at Carmel Valley Ranch where incredible chefs, wineries and breweries shared their crafts with the community. A huge thank-you to all the volunteers who made the Foragers Festival possible. We saw a wonderful turnout, had a great time and are so thankful that inclement weather and storm damage did not keep our committed supporters from enjoying the festivities.

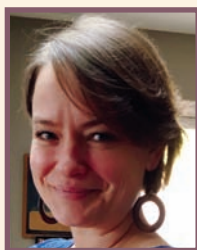
I am honored to announce that the Health Center received the “Exemplary Provider Award for Safety, Honesty and Caring” from The Compliance Team, a national accreditation body, earning us Rural Health Clinic Certification — a wonderful accolade that allows for even more ways to provide for the community.

I would also like to take a moment to acknowledge the incredible efforts of our Big Sur Community as we rallied together in the face of so many road closures, landslides and the closure of Pfeiffer Canyon Bridge. As of this writing, it is still not known what the long-term impacts will be, but I do know that we are a resilient community and band together to support each other in every way possible.

Yours in good health,



Jaime Reed



## Del Presidente

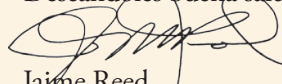
Llega la primavera, trayendo renovación y rejuvenecimiento. Se anuncia en el río y en las colinas quemadas y llenas de cicatrices que ahora están cubiertas de nuevo crecimiento.

Me gustaría dar las gracias a todos los que donaron al centro de salud en 2016. ¡Vimos un número récord de donaciones de individuos, con un total de más de \$251,000! Ese número incluye \$79,000 dados por la campaña MC Gives en el *Weekly* y esto es antes de los fondos de contrapartida que vendrán después. ¡El centro de salud se los agradece! Estamos felices de reportar que el Festival de Recolectores de 2017 recaudó más de \$40,000 en enero. Una pausa en el frío invernal nos trajo un magnífico fin de semana en Carmel Valley Ranch donde increíbles chefs, bodegas y cerveceras compartieron sus artesanías con la comunidad. Un enorme agradecimiento a todos los voluntarios que hicieron posible el Festival de Recolectores. Tuvimos una participación tremenda, la pasamos de maravilla, y estamos muy agradecidos que las tormentas y el daño que causaron no disuadieran a nuestros partidarios de disfrutar de las festividades.

Tengo el honor de anunciar que el centro de salud recibió el premio “Proveedor Ejemplar en Seguridad, Honestidad y Cuidado Médico” de The Compliance Team, una organización nacional de acreditación, ganándonos la Certificación de Clínica de Salud Rural — un galardón maravilloso que nos permite aún más maneras de proveer para la comunidad.

También me gustaría tomar un momento para reconocer los increíbles esfuerzos de nuestra comunidad en Big Sur al enfrentar a tantos cierres de carreteras, avalanchas de lodo, y el cierre de Pfeiffer Canyon Bridge. A la fecha de este escrito, aún no se sabe cuáles serán los impactos a largo plazo, pero sí sé que somos una comunidad resistente y que nos unimos para apoyarnos mutuamente en todas las formas posibles.

Deseándoles buena salud,



Jaime Reed

# Big Sur Health Center 2016 Annual Report

Big Sur Health Center is proud of its accomplishments this year. In spite of many challenges, we continued to provide healthcare services to all in Big Sur regardless of need or ability to pay.

## 2016 Payment Sources – \$303,982

**Patients Served: 1,254 | Patient Visits: 3,376**

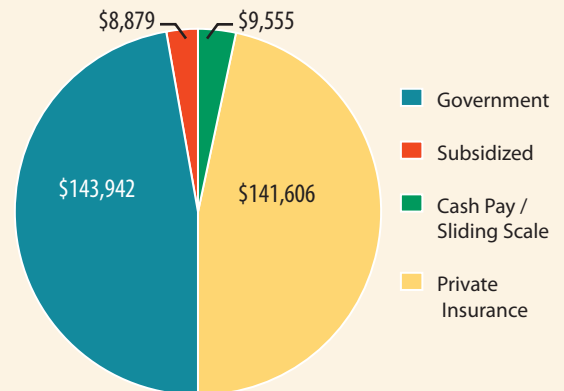
**Government:** Medicare, MediCal

**Subsidized:** Cancer Detection Program, Children's Health & Disability Prevention Program, Covered California Plans, Family PACT

**Cash Pay/Sliding Scale:** Uninsured /underinsured

**Private Insurance:** Commercial Carriers

**In 2016, we provided \$76,532 in discounted/uncompensated services. With increased enrollment into MediCal & Covered California Plans, the number of uninsured patients dropped dramatically.**



## 2016 Income – \$826,990

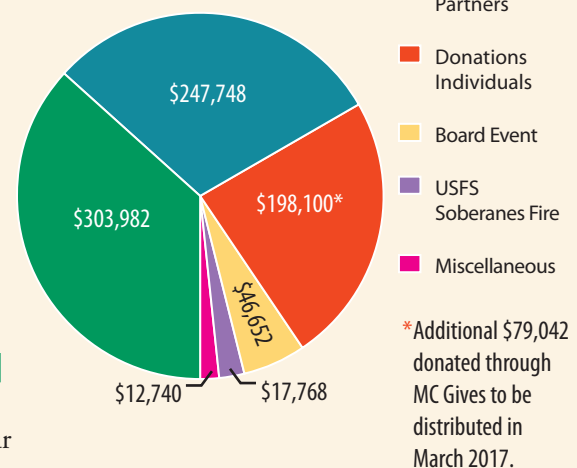
**We are extremely grateful to our strategic partners.**

**We would not be here without your continuing support:**

All Saints Episcopal Church of Carmel | Big Sur River Run | Big Sur International Marathon | Blue Shield of California Foundation | Central California Alliance for Health | Community Foundation for Monterey County | Community Hospital of the Monterey Peninsula | Concours d' Élegance | Monterey County Weekly | Monterey Peninsula Foundation | Ventana Big Sur Philanthropy Program

**We are also grateful to the following businesses for participating in the monthly employer contribution program that generated \$20,357:**

Big Sur Campground & Cabins | Big Sur Deli & Bazaar | Big Sur Lodge | Big Sur River Inn | Blaze Engineering | Deetjen's Big Sur Inn | Esalen Institute | Hawthorne Gallery | Lucia Lodge | Nepenthe/Phoenix | Pinney Construction | Post Ranch Inn | Ripplewood Resort | Riverside Campground | Ventana Big Sur



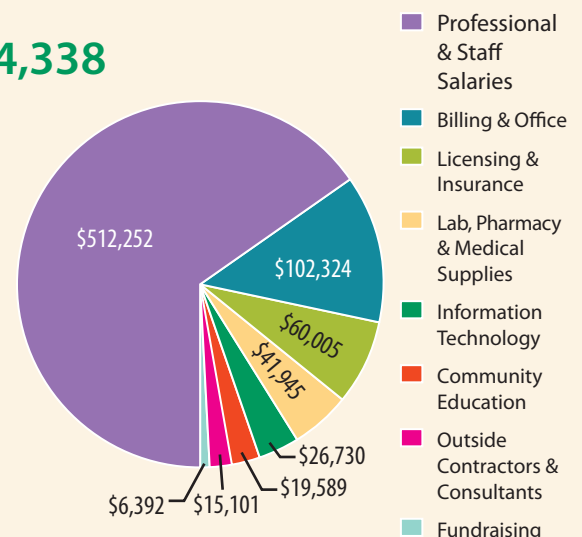
\*Additional \$79,042 donated through MC Gives to be distributed in March 2017.

## 2016 Expenses – \$784,338

**Expenses for the year totaled \$784,338\***

**\* Fees for services paid for only 40% of these costs.**

The additional 60% of costs not covered by patient payments were funded through the dedicated commitment of our strategic and business partners and the continued generosity of our individual donors.



# Informe Anual 2016 de Big Sur Health Center

El centro de salud Big Sur Health Center se enorgullece de sus logros este año. A pesar de muchos retos, continuamos proporcionando servicios de salud a todos en Big Sur sin consideración de la necesidad o capacidad de pago.

## Fuentes de Pagos 2016 – \$303,982

**Pacientes atendidos: 1,254 | Visitas de Pacientes: 3,376**

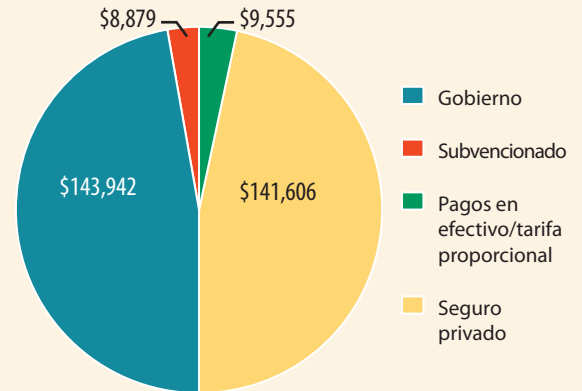
**Gobierno:** Medicare, MediCal

**Subvencionado:** Cancer Detection Program, Children's Health & Disability Prevention Program, Covered California Plans, Family PACT

**Pagos en efectivo/tarifa proporcional:** Uninsured /underinsured

**Seguro privado:** Agencias Comerciales

¡En el 2016, proporcionamos \$76,532 en servicios descontados o sin compensación! Con el aumento de matriculación en MediCal & Covered California, el número de pacientes sin seguro disminuyó drásticamente.



## Ingresos 2016 – \$826,990

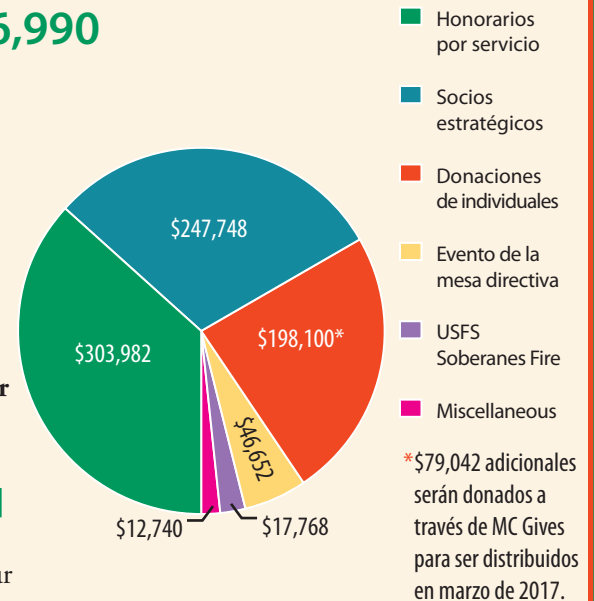
Estamos muy agradecidos con nuestros socios estratégicos.

No estaríamos aquí sin su apoyo continuo:

All Saints Episcopal Church of Carmel | Big Sur River Run | Big Sur International Marathon | Blue Shield of California Foundation | Central California Alliance for Health | Community Foundation for Monterey County | Community Hospital of the Monterey Peninsula | Concours d' Élegance | Monterey County Weekly | Monterey Peninsula Foundation | Ventana Big Sur Philanthropy Program

También damos las gracias a los siguientes socios de negocio por participar en el programa de aporte patronal mensual que generó \$21.565:

Big Sur Campground & Cabins | Big Sur Deli & Bazaar | Big Sur Lodge | Big Sur River Inn | Blaze Engineering | Deetjen's Big Sur Inn | Esalen Institute | Hawthorne Gallery | Lucia Lodge | Nepenthe/Phoenix | Pinney Construction | Post Ranch Inn | Ripplewood Resort | Riverside Campground | Ventana Big Sur

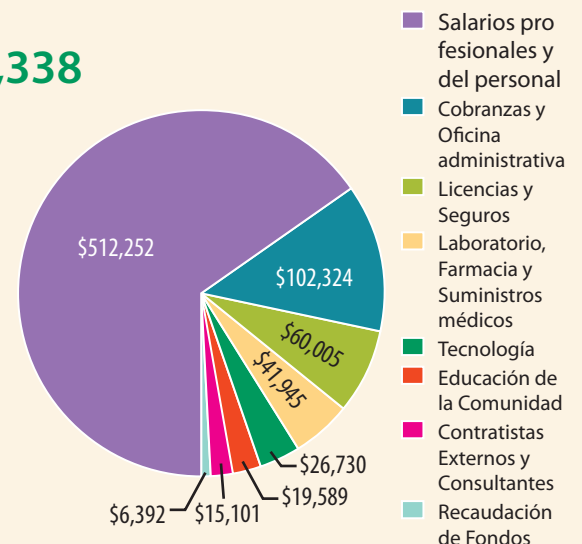


\*\$79,042 adicionales serán donados a través de MC Gives para ser distribuidos en marzo de 2017.

## Gastos 2015 – \$784,338

Gastos por el año totalizaron \$784,338\*

\* Honorarios por servicios pagaron por sólo el 40% de estos costos. El 60% de los costos no cubiertos por pagos de pacientes fueron pagados por nuestros socios estratégicos y socios comerciales y la continua generosidad de nuestros donantes individuales.





## Healthy Ideas for Spring

Flowers are blooming, bees are buzzing, and the sun is staying in the sky a little longer each day. Soon it will be time for fans to flock to baseball games, athletes to ditch treadmills and stationary bikes and get outdoors, and foodies to get creative with spring vegetables and fruits, such as cherries, asparagus and grapefruit.

Here are four ideas for embracing spring:

- 🍃 **Spring cleaning!** Not only is it a good idea to declutter and organize your house, but it's also time to take the time to recharge your mind and evaluate your social and work schedule to make more time for yourself.
- 🍃 **Swap those warming soups for refreshing salads.** Get creative and swap out lettuce or romaine for arugula or mizuna. Also, try experimenting with new vegetables in your salads, such as endive, snap peas and jicama.
- 🍃 **Stay active!** With all the rainy weather and damage to roads and parks, it's difficult to get outdoors to exercise. But don't let that stop you! Go to a gym or get an exercise DVD and get that heart rate up at home. Yoga and tai chi can also keep you limber until the weather warms up.
- 🍃 **Pack a healthy lunch and grab a blanket for a picnic on the beach.** Not sure what to pack? Finger foods, such as sliced carrots, celery and cucumbers, plus containers of hummus or dip, cheese and crackers, are all easy to prepare and make for convenient snacking.

## Ideas Saludables para la Primavera

Las plantas están en flor, las abejas están zumbando, y el sol se está quedando en el cielo unos minutos más cada día. Pronto será el momento en que los aficionados vuelvan a sus juegos de béisbol, los atletas dejen a un lado la cinta y las bicicletas estacionarias para salir al aire libre, y los amantes de la comida puedan ser más creativos con verduras y frutas de la primavera como cerezas, espárragos y toronjas.

Aquí hay cuatro ideas para aprovechar de la primavera:

- 🍃 **¡Limpieza de primavera!** No sólo es una buena idea limpiar y organizar su casa, pero también es tiempo de tomar el tiempo para recargar su mente y evaluar su agenda social y de trabajo para ganar más tiempo para usted.
- 🍃 **Cambie esas sopas calientitas por ensaladas refrescantes.** Póngase creativo y cambie la lechuga y lechuga romaine por rúcula o mizuna. Experimente con verduras nuevas en sus ensaladas, como endibias, chícharos, y jicama.
- 🍃 **¡Manténgase activo!** Con tanta lluvia y carreteras y parques dañados, es difícil salir al aire libre para hacer ejercicio. ¡Pero no deje que eso lo detenga! Vaya a un gimnasio o compre un DVD de ejercicios y eleve su ritmo cardiaco en casa. El yoga y el tai chi también lo pueden mantener flexible hasta que el clima mejore.
- 🍃 **Empaque un almuerzo saludable y un mantel y lleve a su familia a un picnic en la playa.** ¿No está seguro de qué llevar? Alimentos que se comen con los dedos, tal como zanahorias, apio y pepinos cortados, el hummus y otras salsas, queso y galletas saladas . . . todos son fáciles de preparar y hacen una merienda conveniente.

## Health Benefits of a Walk in the Woods

Walking for exercise is good for your cardiovascular system, but did you know that according to a study published in the *International Journal of Immunopathology Pharmacology*, walking in the forest is even more beneficial, lowering your blood pressure and stress and boosting your immune system? The Japanese even have a special word for it: “shinrin-yoku,” or “forest bathing.” The activity involves visiting a forest for relaxation and recreation while breathing in volatile substances, called phytoncides (wood essential oils), which are antimicrobial volatile organic compounds derived from trees.



## Los beneficios de un paseo en el bosque para la salud

Caminar como ejercicio es muy bueno para su sistema cardiovascular, pero ¿sabía usted que de acuerdo con un estudio publicado en el *International Journal of Immunopathology Pharmacology*, caminar en el bosque es aún más beneficioso, bajando la presión arterial y el estrés y estimulando su sistema inmunológico? Los japoneses incluso tienen una palabra especial para esto: “shinrin-yoku”, o “baño de bosque”, que consiste de visitar un bosque para la relajación y recreación, mientras que inhala de sustancias volátiles, llamados phytoncides (aceites esenciales de la madera), que son compuestos volátiles orgánicos antimicrobianos derivados de los árboles.



## Become a better you:

Actively seek out happiness by thwarting negativity, resentment and anger

**T**he Dalai Lama once said: “Happiness is not something ready-made. It comes from our own actions.” But how?

Psychologists who study happiness believe we can successfully pursue happiness by thwarting negative emotions, such as pessimism, resentment and anger. And we can foster positive emotions, such as empathy, serenity, and especially gratitude.

The first step is to make a conscious choice. In *The Conquest of Happiness*, philosopher Bertrand Russell wrote: “Happiness is not, except in very rare cases, something that drops into the mouth, like a ripe fruit. . . . Happiness must be . . . an achievement rather than a gift of the gods, and in this achievement, effort, both inward and outward, must play a great part.”

Once you’ve decided to choose happiness, you can choose strategies for achieving it. Try these tips as a daily exercise:

1. **Cultivate gratitude.** In his book *Authentic Happiness*, University of Pennsylvania psychologist Martin Seligman encourages readers to perform a daily “gratitude exercise,” which involves listing a few things that make you grateful. This shifts people away from bitterness and despair, and helps promote happiness.
2. **Embrace positivity and optimism.** See failures as opportunities to improve yourself and become stronger. Never keep grudges in your heart. Instead, learn to forgive and forget. You get only heartaches by hating.
3. **Connect with family and friends.** Socialize and share your experiences with others. It’s always a relief to share your worries, and you will feel more loved as those connections provide you comforting words or a warm hug.
4. **Put your phone down.** At least once a day, resist the urge to check that latest email, text, or Facebook post. Pick up a book or use your phone to call a friend.
5. **Live in the moment.** If you’re enjoying a weekend date with friends, try not to think about what awaits you at work on Monday morning. Have fun with what you’re doing, while you’re doing it.
6. **Relish the little things.** Take time to pay closer attention to what’s around you — the petals on a newly bloomed flower, or the way light plays on the water at a nearby pond. By carving out a little time each day to appreciate small stuff, you’ll always have something to smile about.

## Conviértete en un mejor tú:

Activamente busca la felicidad con dejar la negatividad, el resentimiento y la ira

**E**l Dalai Lama una vez dijo: “La felicidad no es algo ya hecho. Viene de nuestras propias acciones.” ¿Pero cómo? Los psicólogos que estudian la felicidad creen que podemos buscar con éxito la felicidad frustrando las emociones negativas como el pesimismo, el resentimiento y el enojo. Y podemos fomentar las emociones positivas, como la empatía, la serenidad, y especialmente la gratitud.

El primer paso es tomar una decisión consciente. En *La Conquista de la Felicidad*, el filósofo Bertrand Russell escribió: “La felicidad no es, salvo en muy raros casos, algo que cae en la boca, como un fruto maduro. . . . La felicidad debe ser. . . . Un logro más que un regalo de los dioses, y en este logro, el esfuerzo, tanto hacia adentro como hacia fuera, debe ser una gran parte.” Una vez que hayas decidido elegir la felicidad, puedes elegir estrategias para lograrlo. Pruebe estos consejos y hágalos a diario:

1. **Cultivar la gratitud.** En su libro *Authentic Happiness*, el psicólogo de la Universidad de Pensilvania Martin Seligman anima a los lectores a realizar diariamente un “ejercicio de gratitud”, que consiste en enumerar algunas cosas que le hacen sentir agradecido. Esto aleja a la gente de la amargura y la desesperación, y ayuda a promover la felicidad.
2. **Abrazar la positividad y el optimismo.** Vea los fracasos como oportunidades para mejorar y para fortalecerse. Nunca guarde rencores en el corazón. En su lugar, aprenda a perdonar y olvidar. El odiar solo deja angustia y tristeza.
3. **Conéctese con su familia y amigos.** Socialice y comparta sus experiencias con otros. Siempre es un alivio compartir sus preocupaciones, y se sentirá más amado, ya que esas conexiones le proporcionan palabras reconfortantes o un cálido abrazo.
4. **Apague el teléfono.** Por lo menos una vez al día, resista la tentación de ver el último correo electrónico, texto, o la última noticia en Facebook. Lea un libro o use su teléfono para llamar a un amigo.
5. **Viva en el momento.** Si está disfrutando de una cita de fin de semana con amigos, trate de no pensar en lo que le espera en el trabajo el lunes por la mañana. Diviértase con lo que está haciendo, mientras lo hace.
6. **Deleite en las cosas pequeñas.** Tómese el tiempo para prestar más atención a lo que está a su alrededor — los pétalos de una flor recién florida, o la forma en que la luz juega en el agua en un estanque cercano. Al hacer un poco de tiempo cada día para apreciar cosas pequeñas, siempre tendrá algo por qué sonreír.

# Health Benefits of Crocheting and Knitting



# Beneficios para la salud del ganchillo y de tejer



It may not be the first thing that comes to mind when thinking of healthy activities, but knitting and crocheting have many health benefits. According to the website [redheart.com](http://redheart.com), where the following article originated, [yarncraft](http://yarncraft.com) has myriad benefits, including stress reduction and the development of fine motor skills.

Need a reason to craft more? Or do you need something to tell your family when they ask about the hours you spend making scarves? Crocheting and knitting are good for you!

Benefits of crocheting and knitting include:

- Reduced stress
- Better ability to cope with illness (physical or mental)
- Decreased risk of cognitive impairment as you age

## But why do knitting and crocheting help?

Relaxed, repetitive motions, such as the ones used in crochet and knitting, can help calm down the body and the brain. Have you ever come home and sat down to work on your current project after a bad day? Not only does working on something you enjoy help, but the actual motions involved assist in creating a better mood.

Blogger Kathryn Vercillo has gathered many stories of how crafting can help people through illnesses at [crochetconcupiscence.com](http://crochetconcupiscence.com). She also shares her own story of crocheting through depression at [crochetsavedmylife.com](http://crochetsavedmylife.com). Knitting and crochet also help with fine motor skills and keeping your fingers and hands feeling good as you age, and all patterns involve some aspects of math, keeping your mind sharp. Seeing how math operates in the “real world” is especially helpful for kids: they can see concrete examples of the skills they are learning in the classroom.

Crocheting and knitting are often done in groups, either formally or informally, and being among friends can help combat loneliness and isolation, which can contribute to health problems.

Schools and prisons are very different institutions, but there is a trend in them for crocheting and knitting groups. Social skills are worked on in both groups, and the calming effects of crafts can be especially useful. Schoolchildren practice following instructions and using math in everyday situations. Prisoners often work on projects for charities, such as hats for the needy, or blankets for animal shelters.

How has crafting helped your health? Share your stories on social media with the hashtag [#redheart yarns](https://twitter.com/redheart yarns).

*center photo in header: Big Sur's knitting group presents new parents with a special custom-knitted blanket to welcome their little one.*

Puede que no sea la primera cosa que viene a la mente cuando se piensa en actividades saludables, pero el tejer y el ganchillo (también llamado *crochet*) tienen muchos beneficios para la salud. Según el sitio web [redheart.com](http://redheart.com), donde se originó el siguiente artículo, “[yarncraft](http://yarncraft.com)” (artesanía con estambre) tiene una mirada de beneficios, incluyendo la reducción del estrés y el desarrollo de habilidades motoras finas.

¿Necesita una razón más? ¿O necesita algo que decirle a su familia cuando preguntan sobre las horas que pasa haciendo bufandas? ¡El ganchillo y el tejer son saludables!

Los beneficios del ganchillo y el tejido incluyen:

- Reducción del estrés
- Una capacidad aumentada para hacer frente a la enfermedad (física o mental)
- Disminución del riesgo de deterioro cognitivo a medida que envejece

## Pero, ¿por qué ayudan el tejer y el ganchillo?

Los movimientos relajados y repetitivos, como los que se utilizan en *crochet* y tejer, pueden ayudar a calmar el cuerpo y el cerebro. ¿Alguna vez ha vuelto a casa y se sentó a trabajar en un proyecto después de un día pesado? No sólo es trabajar en algo que le gusta que ayuda, pero los movimientos involucrados ayudan a crear un mejor estado de ánimo.

La blogger Kathryn Vercillo tiene muchas historias de cómo la artesanía puede ayudar a las personas durante enfermedades en [crochetconcupiscence.com](http://crochetconcupiscence.com). También comparte su propia historia de hacer *crochet* durante un periodo de depresión en [crochetsavedmylife.com](http://crochetsavedmylife.com). El hacer punto y el ganchillo también ayuda con la motricidad fina y mantienen los dedos y las manos bien mientras que usted envejece, y todos los patrones implican algunos aspectos de la matemática, manteniendo su mente en forma. Ver cómo funciona la matemática en el “mundo real” es especialmente útil para los niños: pueden ver ejemplos concretos de las habilidades que están aprendiendo en el aula.

El ganchillo y el tejer a menudo se hacen en grupos, ya sea formalmente o informalmente, y estar entre amigos puede ayudar a combatir la soledad y el aislamiento, lo que puede contribuir a los problemas de salud.

Las escuelas y las cárceles son instituciones muy diferentes, pero en ambos grupos, los efectos calmantes de la artesanía pueden ser especialmente útiles. Los estudiantes usan matemáticas en situaciones cotidianas, y los presos a menudo trabajan en proyectos para obras de caridad, como sombreros para los necesitados, o mantas para refugios de animales.

¿Cómo ha ayudado la artesanía a su salud? Comparta sus historias en las redes sociales con el hashtag [#redheart yarns](https://twitter.com/redheart yarns).

*El grupo de tejido de Big Sur presenta a padres nuevos una manta hecha especialmente para dar la bienvenida a su pequeño.*

## Spring into health!

Spring is a popular time to make lists. Everyone is filled with hope and enthusiasm, and it's time to make plans for the coming year. But one thing you shouldn't overlook when making those lists is your health. In addition to working out more or watching what we eat, we should be more aware of diseases, such as cancer and alcoholism.

### March is Colorectal Cancer Awareness Month

(sponsored by the Prevent Cancer Foundation). Colorectal cancer is the fourth most common cancer in the United States and the second leading cause of death from cancer. Colorectal cancer affects all racial and ethnic groups and is most often found in people ages 50 and older.

The best way to prevent colorectal cancer is to get screened regularly starting at age 50. There are often no signs or symptoms of colorectal cancer — that's why it's so important to get screened.

**April is Alcohol Awareness Month** (sponsored by the National Council on Alcoholism and Drug Dependence, Inc.). Drinking too much alcohol increases the risk of injuries, violence, drowning, liver disease, and some types of cancer. This April, during Alcohol Awareness Month, the Big Sur Health Center encourages you to educate yourself and your loved ones about the dangers of drinking too much.

To raise awareness and prevent alcohol abuse, BSHC is joining other organizations across the country to honor Alcohol Awareness Month. If you are drinking too much, you can improve your health simply by cutting back or quitting.

**May is Melanoma/Skin Cancer Detection and Prevention Month** (sponsored by the American Academy of Dermatology). Skin cancer is the most common type of cancer in the United States. Ultraviolet (UV) radiation from the sun is the main cause of skin cancer. UV damage can also cause wrinkles and blotches or spots on your skin. The good news is that skin cancer can be prevented, and it can almost always be cured when it's found and treated early.

BSHC is proud to participate in Melanoma/Skin Cancer Detection and Prevention Month. During the month of May, join us in taking action to prevent skin cancer and reduce the risk of UV damage.

For more information on these topics surrounding each of these special months, contact the Big Sur Health Center at (831) 667-2580 or online at [www.bigsurhealthcenter.org](http://www.bigsurhealthcenter.org)

## ¡Salud en primavera!

La primavera es un tiempo popular para hacer listas. Todo el mundo está lleno de esperanza y entusiasmo, y es hora de hacer planes para el resto del año. Pero una cosa que no debe pasar por alto al hacer esas listas es su salud. Además de hacer más ejercicio o estar más conscientes de lo que comemos, debemos estar más conscientes de las enfermedades, como el cáncer y el alcoholismo.

### Marzo es el mes de la conciencia del cáncer colorrectal

(patrocinado por Prevent Cancer Foundation). El cáncer colorrectal es el cuarto cáncer más común en los Estados Unidos y la segunda causa de muerte por cáncer. El cáncer colorrectal afecta a todos los grupos raciales y étnicos y se encuentra con más frecuencia en personas de 50 años o más.

La mejor manera de prevenir el cáncer colorrectal es hacerse exámenes regularmente a partir de los 50 años. A menudo no hay signos o síntomas de cáncer colorrectal, por eso es tan importante hacerse la prueba.

### Abril es el mes de concientización sobre el alcohol

(patrocinado por el National Council on Alcoholism and Drug Dependence, Inc.). Beber demasiado alcohol aumenta el riesgo de lesiones, violencia, ahogamiento, enfermedad hepática y algunos tipos de cáncer. Este mes de abril, durante el mes de concientización sobre el alcohol, el centro de salud de Big Sur le anima a educarse a sí mismo y a sus seres queridos acerca de los peligros de beber de más.

Para concientizar y prevenir el abuso de alcohol, BSHC se está uniendo a otras organizaciones por todo el país para reconocer el mes de concientización sobre el alcohol. Si está bebiendo de más, puede mejorar su salud simplemente con reducir la cantidad o dejándolo por completo.

**Mayo es el mes de detección y prevención del melanoma/cáncer de la piel** (patrocinado por el American Academy of Dermatology). El cáncer de la piel es el tipo de cáncer más común en los Estados Unidos. La radiación ultravioleta (UV) del sol es la causa principal del cáncer de la piel. El daño UV también puede causar arrugas y manchas en la piel. La buena noticia es que el cáncer de la piel se puede prevenir, y casi siempre se puede curar cuando se encuentra y se trata a tiempo. BSHC se enorgullece en participar en el mes de detección y prevención del melanoma/cáncer de piel. Durante el mes de mayo, únase con nosotros en tomar medidas para prevenir el cáncer de la piel y reducir el riesgo de daño UV.

Para obtener más información sobre estos temas que rodean cada uno de estos meses especiales, comuníquese con Big Sur Health Center en (831) 667-2580 o en línea en [www.bigsurhealthcenter.org](http://www.bigsurhealthcenter.org)





## 2017 Big Sur Foragers Festival

**Raised more than \$40,000!**

This year's partners included Carmel Valley Ranch, sister property of longtime host Ventana Big Sur. Due to renovations at Ventana, the Fungus Face-Off and Grand Chef dinner took place at Carmel Valley Ranch.

This annual event serves as a fundraiser for Big Sur Health Center. The community's non-profit health center will receive proceeds from the foraging events to help support the continued presence of local healthcare services in the Big Sur area.

### New events in 2017 included:

**Friday night winemaker dinner series held at select restaurants throughout Monterey County.** Hyatt Carmel Highlands held a winemaker's dinner for 15 people, with wine pairings by Bonny Doon Winery. La Balena hosted a special Foragers dinner for 30 with, wine pairings by Bernardus and Chappellet Wineries. Elizabeth Murray, Executive Chef at Sierra Mar, Post Ranch, created a special Foragers menu.

Several other area restaurants featured foraging-themed dinners and donated a portion of sales to Big Sur Health Center.

**"Wild Mushroom Walk and Talk" led by Steve Copeland and his team at Garland Park** — rescheduled due to mudslides in Big Sur.

Stay tuned for 2018 details.

Visit [www.bigsurforagersfestival.org](http://www.bigsurforagersfestival.org)

## 2017 Big Sur Festival de Recolectores

**¡Recaudó más de \$40,000!**

Entre los socios este año se incluyen Carmel Valley Ranch, propiedad hermana de la antigua empresa Ventana Big Sur. Debido a las renovaciones en Ventana, el evento Fungus Face-Off (una competencia de cocina con champiñones) y cena Grand Chef se llevó a cabo en Carmel Valley Ranch. Este evento anual sirve para recaudar fondos para el centro de salud Big Sur. Este centro de salud sin fines de lucro de esta comunidad recibirá ingresos de los eventos de recolección para ayudar a mantener la presencia continua de servicios de salud locales en el área de Big Sur.

### Eventos nuevos en 2017 incluyeron:

**La cena de los enólogos del viernes por la noche ocurrió en restaurantes selectos a través del condado de Monterey.** Hyatt Carmel Highlands celebró una cena de enólogos para 15 personas, con vinos de Bonny Doon Winery. La Balena organizó una cena especial de recolección para 30, con vinos de Bernardus y Chappellet Winery. Elizabeth Murray, Chef Ejecutivo en Sierra Mar, Post Ranch, creó un menú especial de recolección. Varios otros restaurantes de la zona ofrecieron comidas recolectadas y donaron una porción de las ventas al centro de salud Big Sur.

**Un discurso sobre hongos silvestres "Wild Mushroom Walk and Talk" dirigido por Steve Copeland y su grupo en Garland Park** fue reprogramado debido a avalanchas de lodo en Big Sur.

Estén atentos para los detalles de 2018.

Visite [www.bigsurforagersfestival.org](http://www.bigsurforagersfestival.org)







## Our Donors | Nuestros Donantes

### \$50,000 – \$75,000

Big Sur International Marathon  
Central California Alliance  
for Health  
Community Foundation for  
Monterey County

### \$25,000 – \$49,999

Big Sur River Run  
Monterey Peninsula Foundation

### \$10,000 – \$24,999

Blue Shield of California Foundation  
County of Monterey  
Carolyn Mary Kleefeld  
Ventana Inn and Spa

### \$5,000 – \$9,999

Anonymous  
Big Sur Food and Wine Festival  
Community Foundation for  
Monterey County through the  
Monterey County Weekly MC  
Gives Program  
Roxanne Gleason  
Hal Lester and Peter Fogliano  
Foundation  
Joseph Schoendorf  
The Good Steward Charitable Fund  
Treebones Resort  
Dan and Ellen Weiner  
Jean and Tim Weiss  
Paul Witt

### \$1,000 – \$4,999

Anonymous  
Applewood Fund  
James Betts  
Big Sur River Inn  
William Burleigh  
Sharen Carey  
Carissa Chappellat  
Susan DeNicolo  
William & Nancy Doolittle  
Doris Parker Fee Fund  
Michael Freed  
Guy and Julia Hands

Alan and Mary Ann Jardine  
Heather and Sidney Lanier  
Thomas & Claire McGreal  
Ona & Robert Murphy Trust  
Patrick and Amanda Orosco  
Pebble Beach Company  
Gaye Russell-Bruce  
Peter and Jane-Ashley Skinner  
Dave Smiley &  
Mary Ann Vasconcellos  
Andrew Stern & Melissa McGrain  
Robert Thompson  
Katharine Walters  
Eby Wold

### \$500 – \$999

Dan & Nadine Clark  
Elizabeth Fries  
Orrin Hein & Debra Stoller  
Greg and Susan Hawthorne  
Peter Heinemann  
Bannus & Cecily Hudson  
Hal Latta  
Karuna Licht  
Caroline Mitchel  
Victor and Laura Pavloff  
Edward and Camille Penhoet  
Barbara Ray  
Nancy Sanders  
Arun and Rummi Sarin

### \$100 – \$499

Patricia Addleman  
Diane Allen  
AmazonSmile  
Roger Bagshaw  
Ada Bankis  
Deborah Biller  
Thomas Bohannon  
Sandie Borthwick &  
Gloria Souza  
Tracy Brockway  
Janyce Brumsey  
Fulgencio Esparza  
Richard Flaster  
Danielle and Matt Glazer

Fred and Nancy Golob  
Bunny Gries  
Ted and Marty Hartman  
J. Jason Harvie  
Frank & Jo Ellen Hathaway  
Don Herington  
Patricia Holt  
Heidi Hopkins  
Lucile Horn  
Lynn Johnson  
Martha Karstens  
J. Richard Kehoe D.C.  
Carol Keller  
Pamela Khalar  
Butch and Patte Kronlund  
La Bicyclette  
Laela Leavy  
Michael Linder  
Matthew Little  
Shirley Loeb  
Josef London  
Thierry Lovato  
Karen Madsen  
Susan Malinowski  
Jeff Mallory  
Chris McGreal  
Jack Mckean  
Sharon Myler  
David Nelson  
Antonia Nicklaus  
Joanne Nissen  
Edward Norris  
Cody Oliver  
Derric Oliver  
Linda Padilla  
Jaci Pappas  
Frank and Kathy Pinney  
Jaime Reed  
Johnny Rivers  
Elliot Roberts  
Marilyn Ross & Dick Whittington  
Sheri Rushing  
Gilbert and Joanne Segel  
Carol and Carl Shadwell  
Ron Sherwin

Bette Sommerville  
David Spilker  
Magnus Toren  
Maria Gitin Torres  
Steven Winfield  
Susan Zsigmond

### \$1 – \$99

Kathleen Addington  
Tim Allen  
Big Sur Grange  
Diane Bohl  
Charlie Cascio  
Gail Chambers  
Sigrid Daffner  
Elske Daigle  
Mary Detels  
Joyce Dodge  
Peter and Janie Eichorn  
Nadya Giusi  
Tim and Laurie Green  
Steven Harper  
Nancy Harray  
Adrienne Herman  
Chris Hitchcock  
Frances Hoeffel  
Anna Lowery  
Susan McDonald  
Bruce Merchant  
Alice L. Meyers  
Jonina Meyers  
F.E. Flo Miller  
David Mirkin  
Melissa Morris  
Werner Motzel  
Mickey Muennig  
John and Carol O'Neil  
Alicia O'Neill  
Gregory Parizek  
Denny & Diane Paul  
Robert Pengraph  
Terence Prince  
Dr. Anthony & Barbara Ricciardi  
Neil Richman  
Keely Richter  
Marina Romani

The presence of the Big Sur Health Center's facility on the Santa Lucia Chapel and Campground property is made possible through the generosity of All Saints Episcopal Church, Carmel-by-the-Sea. Thank you!

La presencia de las instalaciones del Centro de Salud de Big Sur en los terrenos y la propiedad de la capilla de Santa Lucia ha sido posible a través de la generosidad de la Iglesia Episcopal de Todos los Santos, Carmel-by-the-Sea. Gracias!

Please accept our apologies for any errors or omissions! | ¡Por favor perdone cualquier error u omisión!

# Lemon-Pepper Mushroom Chowder

Featured Recipe from the Big Sur Foragers Festival Fungus Face Off

Chef Matt Glazer used nine varieties of mushrooms in his award-winning chowder at the Big Sur Foragers Festival, but if you can't find that many, a mix of common varieties like cremini, oyster, shiitake and even white button will work fine. Glazer's recipe was inspired by chef Bill Phillips from the Culinary Institute of America in New York.

## Ingredients

- Rice bran, grapeseed or canola oil
- 8 ounces smoked bacon, cut into ½-inch dice
- 1 small yellow onion, diced
- 1 clove garlic, thinly sliced, or roughly chopped (don't use a garlic press)
- Salt
- 2 tablespoons freshly ground black pepper
- 1 cup freshly squeezed lemon juice (about 6 lemons)
- 2 ½ pounds mixed mushrooms, coarsely chopped
- 1 medium russet potato, peeled and diced small
- 1 medium carrot, peeled and diced
- 1 stalk celery, diced
- ¼ bulb fennel, chopped (about ¼ cup)
- 6 cups chicken, beef or vegetable stock
- Dried thyme, oregano or sage, to taste
- Pinch of cayenne, optional
- 2 tablespoons heavy cream

## Directions

1. Put a large pot or Dutch oven on the stove at medium-high heat. Add about 1 tablespoon oil and the bacon. Gently cook bacon, rendering the fat until the bacon is perfectly golden brown. Do not smoke the bacon fat or burn the bacon.
2. Add onion, garlic and a pinch of salt; saute until vegetables are lightly browned. Stir the pepper into the bacon and onion mixture until the pepper starts to stick to the bottom (this is called a fond), being careful not to let it burn. Add lemon juice and increase flame to high. Using a wooden spoon, scrape the bottom of the pot so that nothing is sticking anymore. Cook until there is practically no liquid left in the bottom of the pot.



3. Add mushrooms and a pinch of salt. Gently stir so mushrooms are evenly coated, then stop stirring. The mushrooms will soak up the remaining liquid and fat, then begin to "sweat." Resist the urge to stir. As the mushrooms sweat, that liquid will reduce and the mushrooms will begin to form another fond. Let the mushrooms brown, then gently turn them to let the other parts brown, continuing to resist the urge to stir too much, otherwise this will create steam, preventing the mushrooms from browning properly.
4. Once the mushrooms are completely browned and the fond is beautifully golden brown, add the potato, carrot, celery, fennel, and make sure they're well integrated with the mushroom mixture. Sweat the veggies until they smell nice.
5. Add the stock and deglaze the fond, scraping the bottom of the pot. Bring the soup to a boil, then lower the heat so the liquid simmers. Season to taste with dried herbs, salt and pepper, continuing to simmer until diced potatoes are tender. Finish by stirring in the heavy cream. For a thicker soup, you can remove 1 or 2 cups, let it cool to a warm, not hot temperature, then carefully puree it in a blender and return it to the pot. (Note: Hot liquid will explode out of a blender. Make sure to cover your blender lid with a towel and hold the lid down firmly.)

Makes 8 cups

*Recipe from Chef Matt Glazer, Glazer Food & Beverage, Big Sur  
Photos by Jim Pinckney*

# Sopa de champiñones con limón y pimienta

Receta destacada del Festival de Recolectores de Big Sur Fungus Face-Off



Chef Matt Glazer usó nueve variedades de champiñones en su galardonada sopa en el Big Sur Foragers Festival, pero si no puede encontrar tantos así, una mezcla de variedades comunes como cremini, ostra, shiitake e incluso botón blanco funcionará bien. La receta de Glazer fue inspirada por el chef Bill Phillips del Culinary Institute of America en Nueva York.

## Ingredientes

- Aceite de salvado de arroz, semilla de uva, o canola
- 8 onzas de tocino ahumado, cortado en trozos de ½ pulgada
- 1 cebolla amarilla pequeña, cortada en cubitos
- 1 diente de ajo, cortado en rodajas finas o picadito (no utilice una prensa de ajo)
- Sal
- 2 cucharadas de pimienta negra recién molida
- 1 taza de jugo de limón recién exprimido (unos 6 limones)
- 2 ½ libras de setas mixtas, picadas en grano
- 1 papa mediana pelada y cortada en cubitos
- 1 zanahoria mediana, pelada y cortada en cubitos
- 1 tallo de apio, cortado en cubitos
- ¼ e hinojo de bulbo, picado (alrededor de ¼ de taza)
- 6 tazas de caldo de pollo, res, o vegetal
- Tomillo, orégano, o salvia seco, al gusto
- Pizca de cayena, opcional
- 2 cucharadas de crema de leche

## Direcciones

1. Ponga una olla grande o horno holandés en la estufa a fuego medio-alto. Añada alrededor de 1 cucharada de aceite y el tocino. Cocine suavemente el tocino, dejándolo en la grasa hasta que el tocino esté perfectamente dorado. No fume la grasa del tocino ni queeme el tocino.
2. Agregue la cebolla, el ajo y una pizca de sal; saltear hasta que las verduras estén ligeramente doradas. Revuelva la pimienta en la mezcla de tocino y cebolla hasta que la pimienta empieza a pegarse al fondo (esto se llama un fond), teniendo cuidado de no dejar que se queeme. Agregue el jugo de limón y aumente la llama a alto. Usando una cuchara de madera, raspe el fondo de la olla para que nada se pegue más. Cocine hasta que no haya prácticamente ningún líquido en el fondo de la olla.
3. Agregue los champiñones y una pizca de sal. Revuelva suavemente para que los champiñones estén cubiertos uniformemente, luego deje de remover. Los champiñones absorberán el líquido y la grasa remanentes, y luego empezarán a “sudar”. Resista el deseo de revolver. A medida que los champiñones sudan, ese líquido se reducirá y los champiñones comenzarán a formar otro fond. Deje que los champiñones se doren y luego gire suavemente para dejar que las otras partes se doren, continuando resistiendo el deseo de agitar demasiado, de lo contrario esto creará vapor, impidiendo que los hongos se doren correctamente.
4. Una vez que los champiñones estén completamente dorados y el fondo esté bellamente dorado, añada las papas, la zanahoria, el apio, el hinojo y asegúrese de que estén bien integrados con la mezcla de champiñones. Sude las verduras hasta que huelan bien.
5. Añada el caldo y raspe el fondo de la olla. Lleve la sopa a ebullición, luego baje el fuego para que el caldo se caliente. Sazone al gusto con hierbas secas, sal y pimienta, continuando a hervir a fuego lento hasta que las papas en cubitos estén tiernas. Termine por añadir la crema. Para una sopa más gruesa, puede quitar 1 o 2 tazas, dejar que se enfríe a una temperatura tibia, no caliente, luego cuidadosamente hágalo puré en una licuadora y vuelva a la olla. (Nota: El líquido caliente explotará de la licuadora, asegúrese de cubrir la tapa de la licuadora con una toalla y sujete firmemente la tapa.)

Hace 8 tazas

Receta de Chef Matt Glazer, Glazer Food & Beverage, Big Sur  
Fotos por Jim Pinckney

Big Sur Health Center  
46896 Highway One  
Big Sur, CA 93920

NON-PROFIT ORG.  
U.S. POSTAGE  
PAID  
Big Sur, CA  
Permit #2

**Return Service Requested**



Your california *health+* health care home

**Our Mission:** The Big Sur Health Center is a nonprofit that exists to serve the health and wellness needs of the Big Sur community by providing quality healthcare through traditional and complementary approaches that are culturally sensitive and patient-centered. It is our quest to be a lifelong healthcare partner for all in Big Sur, regardless of need or ability to pay.

The Big Sur Health Center is a full-service Family Practice.  
*¡Salud!* is printed in the spring and fall on recycled paper ♻️

Editor: Sharen Carey, PA-C

Editorial Coordinator: Marci Bracco Cain

Translator: Marisa Espinoza

Graphic design donated by Ronni Sweet, Sweet Designs

**Nuestra Misión:** El centro de salud Big Sur Health Center es una organización sin lucro que existe para servir las necesidades de salud y el bienestar de la comunidad de Big Sur. Proporcionamos atención médica de calidad a través de los métodos tradicionales y complementarios que son culturalmente sensibles y se centran en las necesidades del paciente. Queremos ser un socio en su salud de por vida para todos en Big Sur, independientemente de la necesidad o capacidad de pagar.

El Big Sur Health Center es una Practica Familiar de servicio completo.  
*¡Salud!* se imprime en la primavera y el otoño en papel reciclado ♻️

Editora: Sharen Carey, PA-C

Coordinador Editorial: Marci Bracco Cain

Traductor: Marisa Espinoza

Diseño grafico donado por Ronni Sweet, Sweet Designs



**The Big Sur Health Center  
is on Facebook!**

Follow us to learn about what we have to offer, healthy advice, delicious recipes and so much more! Like us today!



**¡El Big Sur Health Center  
está en Facebook!**

¡Síguenos para ver lo que tenemos que ofrecer, como consejos saludables, deliciosas recetas y mucho más! ¡Haga clic “Me gusta” hoy!